

# 糖尿病健康手册

## Diabetes



安·玛丽·布鲁克斯编写  
徐培木翻译  
美国犹他州糖尿病控制项目

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)

# 糖尿病

## Diabetes

糖尿病是一种**严重危害健康**的疾病。

Diabetes is serious.



糖尿病能够致命。

Diabetes can kill.

糖尿病的患者越来越多。

More and more people have diabetes.

糖尿病是指血液中含有过多的糖份，它会损害你的身体健康。

Diabetes (too much sugar in the blood) hurts the body.

你可能会丧失 (You could lose):

你的视力 Your sight

你的双脚 Your feet

你的性能力 Your Sexual ability

血液中过多的糖份可能会伤害 (Too much sugar in the blood can hurt):

你的心脏 Your heart

你的大脑 Your brain

你的肾脏 Your kidneys

你的血管 Your blood vessels

你的牙齿 Your teeth

糖尿病并不能被彻底治愈，**然而** (There is no cure for diabetes but) :

**你能够**控制糖尿病的病情 You can control diabetes

**你能够**健康地生活 You can be healthy

## 糖尿病的种类

## Kinds of Diabetes

糖尿病分为三种：

There are 3 Kinds of diabetes:

### (一) 糖尿病 I 型 (Type 1)

1. 多发生于青少年

Usually strikes younger people

2. 必须使用胰岛素进行控制

Must use insulin



### (二) 糖尿病 II 型 (Type 2)

1. 最为常见的类型

Most Common kind

2. 多见于 30 岁以上的人群

Usually strikes people over 30

3. 可以使用胰岛素或者其它药物进行控制

May use insulin or pills



### (三) 妊娠期糖尿病 (Gestational)

1. 在妊娠期发生

Happens during pregnancy

2. 患病的孕妇需要接受特殊护理，  
以保护婴儿

Mother needs extra care to have a healthy baby



## 血糖

## Blood Sugar

正常的血糖能够维持你的健康

Normal blood sugar keeps you healthy

血糖过低（少于 70）：你会感到虚弱、颤抖和多汗

Too low (below 70): you feel shaky and sweaty



血糖过高（大于 200）：你会感到疲倦和嗜睡

Too high (over 200): you feel tired and sleepy



今天觉得不舒服？那么你应该：

Are you sick today? Then you should:

检测你的血糖 Test your sugar

呆在安全的地方 Stay safe

保证足够的饮水 Drink plenty of water

- 如果医生叫你进行血糖测试 When the doctor says

- 或者你感到不舒服 When you feel "odd"

你就需要**检测血糖** Test your sugar

正常/安全的血糖含量 (Good/safe level):

饭前：80 — 110 (80-110 before you eat)

饭后 2 小时：少于 160

Under 160 after you eat (2 hours after)



# 糖尿病的用藥

## Diabetes Medicine

有些人服用藥物

Some people take pills

藥物有很多種

There are many kinds



有些人需要使用胰島素

Some people take insulin

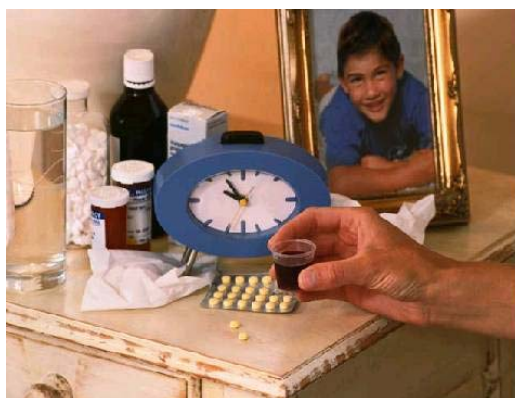


要按時吃藥

Take your medicine on time

而且應每天堅持服用。

Take it every day





# 你能够做的事情

## About you

一切取决于你！

**YOU are the boss!**



你可以喝无糖可乐

You can drink diet soda

你能够帮助自己

**YOU can help yourself**

不要吸烟 Don't smoke

注意你的血糖 Watch blood sugar

注意你的血压 watch blood pressure

定期进行身体检查 Have regular checkups

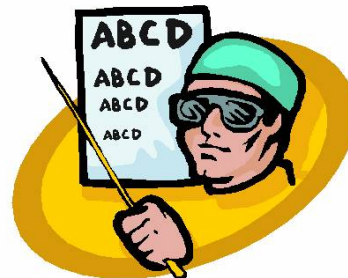
检查视力 Eyes

检查双脚 Feet

注射流感疫苗 Have a flu shot

检查胆固醇——血液中的脂肪

Cholesterol (fat in the blood)



除非医生禁止你服用阿司匹林，否则每天都应该吃一小片。

Take a baby aspirin every day unless the doctor says not to.



# 家人和朋友

## Family and Friends



他们都能够帮助你:

**They can help you:**

- 多锻炼身体

Exercise more

- 选择健康的饮食

Choose healthy foods

- 让你生活开心

Feel happy

- 帮你检测血糖

Test your sugar

- 陪你去看医生

Get to the doctor

- 为你准备药物或满足其它需求

Get supplies or medicine



# 锻炼身体非常重要

**Exercise is important**

找点你喜欢的运动来做

Do something you like to do

尽量每天都进行锻炼

Try to do it every day





# 保护你的双脚

## Save your feet

双脚伴你走过一生

Feet can last

鞋子一定要大小合适

Shoes must fit

袜子一定要柔软干净

Socks must be clean and smooth



每天都要洗脚，之后把脚擦干

Wash feet daily and dry them



不要光脚

Do not go barefoot

如果你感到疼痛;

别犹豫了，马上去看医生!

If you have a sore, go to the doctor;

Do not wait!



# 健康饮食

## Eating for good health

健康的饮食很重要

Healthy food is important

健康的体重也很重要

Healthy weight is important

人体需要能量来进行活动

The body must be able to move

人需要适量的饮食

The body needs the right amounts of food

每天吃三餐（别跳过任何一餐）

Eat 3 meals a day (don't skip meals)

吃多种多样的食物

Eat a variety of good foods

避免食用油炸食品或者快餐，或者尽量少吃;含有纤维的新鲜食物是最好的

Avoid fried or “fast” foods – eat less of them; fresh food with fiber is good.



# 绿色安全饮食

(可以多吃一些)

Green Light Foods (may eat more)

绿色蔬菜

Green vegetables



胡萝卜

Carrots



菜花和洋葱

Cauliflower, onions



西红柿

Tomatoes



蘑菇

Mushrooms



无糖可乐，无糖果冻，  
茶，饮用水

Diet soda, diet gelatin, tea, water,





# 黄色受限饮食（一）

（注意限制食用量）

## Yellow Light Foods are Good (1)

(Must watch serving size)

以下食物可以每餐少吃一些，也是对身体有益的。

Eat some at every meal.

吃多少呢？ How much?

体重较轻的人需求量少； Smaller people need less;

工作量的人需求量大。 Working man need more.



水果：每天吃 3 到 4 份新鲜的水果

Fruit: 3 or 4 pieces of fresh fruit per day

牛奶或者酸奶：每天 2—3 杯

Milk or Yogurt – 2 to 3 cups per day

鸡蛋：每周三次，或遵医嘱

Eggs: 3 times a week or as the doctor says



瘦肉、鸡肉、鱼或者豆腐：

每天 4—8 盎司（2—4 两）

Lean meat or chicken or fish

or Tofu: Grill or bake 4 – 8 oz/day



烹调方法：

烧、烘焙等

（勿煎炸）





# 黄色受限饮食（二）

（注意限制食用量）

## Yellow Light Foods are Good （2）

(Must watch serving size)

淀粉食物：每顿饭 150—300 克（3—6 两）

土豆、面条、玉米、大米、面包、五谷杂粮、  
麦片、干豆、豌豆、山药、苞谷面、酿皮等。  
饺子、包子、烧麦等。

Starchy foods: 2 to 3 servings per meal

Potatoes, pasta, corn, rice, bread, grains, cereals, dried beans,  
peas, yams, grits, dumplings, etc.



# 红色警戒饮食

(少吃或忌吃)

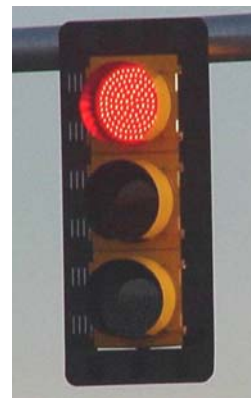
**Red Light Foods (need to use less)**

尽量少吃以下食物:

**Eat small portions:**

炸薯条、饼干、蜜饯、糖果

Chips, cookies, treats, candies



黄油、人造黄油、蛋黄酱、色拉制品

Butter, margarine, mayo, salad dressings

盐，咸点心

Salt, salty treats



油炸食品

Fried foods

冰淇淋，冰冻果子水

Ice cream, sherbet



避免以下饮食:

**Avoid:**

- 甜饮料 sweet drinks
- 果汁 Juice



# 鸣谢

## Thank You

安·玛丽·布鲁克斯（编写）

Ann Marie Brooks (Editor)

保罗·布鲁克斯（摄影、电脑技术）

Paul Brooks (Photographer & Computer support)

徐培木（中文翻译、摄影）

Peimu Xu (Chinese translator & Photographer)

徐肖楠、施军夫妇

Xiaonan Xu, Jun Shi

王帼英

Guoying Wang

陈明辉

Minghui Chen

犹他州糖尿病控制项目

Utah Diabetes Control Program

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)

or contact us at

Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

• 本项目受到美国疾病预防控制中心（CDC）合作协议支持，

协议编号#U32/CCU822702-01.

本手册未申请版权保护，可在公开领域流通，有需要者可对其内容进行复制。手册内容仅代表制

作者个人的观点和建议，不代表疾病预防控制中心的官方态度。